



BẢN TIN SỨC KHỎE

HUYẾT ÁP CAO

Ban Dịch Vụ Phát Triển California

THÁNG 11
NĂM 2024



Bản tin này có
hữu ích không?

Huyết Áp Cao là gì?

Huyết áp là lượng áp lực cần thiết để bơm máu đi khắp cơ thể và là lượng áp lực giữa các nhịp đập của tim. Tăng huyết áp (huyết áp cao) xảy ra khi tim phải làm việc nhiều hơn để bơm máu, làm tăng áp lực lên động mạch.

120



Tâm thu

80



Tâm trương

Số đo huyết áp có hai chỉ số:

Chỉ số ở trên (tâm thu) là áp lực của máu khi cơ tim co bóp để bơm máu.

Chỉ số ở dưới (tâm trương) là áp lực trong động mạch được đo giữa các nhịp tim.

Chỉ số huyết áp lý tưởng của mỗi người phụ thuộc vào độ tuổi và bất kỳ tình trạng bệnh lý nền nào. Đây là vấn đề cần được thảo luận với bác sĩ chăm sóc chính của quý vị.

Nguồn: [Huyết Áp Cao và Người Lớn Tuổi | Viện Nghiên Cứu Quốc Gia về Lão Hóa \(nih.gov\)](#); [Tại sao việc thiết lập đường tham chiếu sức khỏe là 'điểm khởi đầu quan trọng để đạt được các mục tiêu sức khỏe trong tương lai' - Phạm vi \(stanford.edu\)](#); [Đo Huyết Áp - Phòng Khám Cleveland \(my.clevelandclinic.org\)](#)

Huyết áp cao là khi áp lực máu đẩy qua cơ thể liên tục ở mức quá cao. Nó khiến tim phải làm việc nhiều hơn để bơm máu. Huyết áp cao làm tăng nguy cơ bị nhồi máu cơ tim, đột quỵ và các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác.

Huyết áp càng cao và không được kiểm soát trong thời gian càng lâu thì những nguy cơ sau đây càng lớn:



Nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ

Phình động mạch

Suy tim

Vấn đề về thận

Vấn đề về mắt

Thay đổi trong trí nhớ hoặc sự hiểu biết

Bệnh mất trí

Nguồn: [Huyết áp cao \(tăng huyết áp\) - Triệu chứng & nguyên nhân | Phòng Khám Mayo \(mayoclinic.org\)](#)



Bản Tin về Sức Khỏe và An Toàn được Ban Dịch Vụ Phát Triển biên soạn để cảnh báo các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực và những người khác về những nguy cơ cụ thể được xác định trong cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cho biết phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể cải thiện thông qua cuộc khảo sát này: [Khảo Sát Bản Tin](#)

Triệu chứng

Hầu hết những người bị huyết áp cao không có triệu chứng nào. Một người có thể bị huyết áp cao trong nhiều năm mà không biểu hiện triệu chứng. Đó là lý do tại sao những người mà quý vị hỗ trợ cần được kiểm tra huyết áp thường xuyên. Các triệu chứng có thể bao gồm:



- Đau đầu
- Hụt hơi
- Chảy máu mũi
- Đốm máu trong mắt
- Mặt đỏ bừng
- Chóng mặt đột ngột
- Mất thăng bằng hoặc mất khả năng phối hợp

Những triệu chứng này liên quan đến nhiều tình trạng sức khỏe khác và không chỉ riêng với bệnh huyết áp cao. Những triệu chứng này thường không xuất hiện cho đến khi huyết áp cao đạt đến giai đoạn nghiêm trọng hoặc đe dọa tính mạng.

Nguồn: [Huyết áp cao \(tăng huyết áp\) - Triệu chứng & nguyên nhân | Phòng Khám Mayo \(mayoclinic.org\)](#); [Triệu Chứng của Huyết Áp Cao là gì? | Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ \(heart.org\)](#)

Kiểm Tra và Duy Trì Huyết Áp

Điều quan trọng là phải kiểm tra huyết áp cho những người và quý vị hỗ trợ:

Ít nhất hai năm một lần nếu quý vị từ 18 đến 39 tuổi

Ít nhất hàng năm đối với những người từ 40 tuổi trở lên hoặc có nguy cơ bị huyết áp cao

Ở một số cửa hàng thuốc và nhà thuốc có dịch vụ kiểm tra huyết áp miễn phí và vòng bít đo huyết áp tự động mà quý vị có thể sử dụng tại nhà.

Nguồn: [Huyết áp cao \(Tăng huyết áp\) - Triệu chứng & nguyên nhân | Phòng Khám Mayo \(mayoclinic.org\)](#)

Đo Huyết Áp Đúng Cách

Trước khi đo huyết áp cho một người mà quý vị hỗ trợ, hãy mời họ ngồi yên trên ghế trong khoảng năm phút để thư giãn.

Khi đo, hãy yêu cầu người đó ngồi thẳng trên ghế, lưng tựa vào ghế và đặt cả hai chân trên sàn nhà.

Đặt cánh tay của họ ngang tầm tim, tựa lên mặt quỳ hoặc bàn.

Đặt vòng bít lên da trần, không đặt lên tay áo.

Nếu chỉ số huyết áp rất cao và bệnh nhân không có bất kỳ triệu chứng nào, hãy yêu cầu bệnh nhân thư giãn trong vài phút rồi kiểm tra lại huyết áp.

Nguồn: [Tăng huyết áp \(who.int\)](#); [Huyết Áp Cao | CDC \(cdc.gov\)](#); [Cơ n tăng huyết áp: Các triệu chứng là gì? - Phòng Khám Mayo \(mayoclinic.org\)](#)

Các Yếu Tố Nguy Cơ

Có nhiều yếu tố làm tăng nguy cơ mắc bệnh huyết áp cao.



Tuổi tác

Nguy cơ bị huyết áp cao tăng lên theo độ tuổi.



Tiền sử gia đình

Một người có nhiều khả năng mắc bệnh huyết áp cao nếu cha mẹ hoặc anh chị em ruột của họ mắc bệnh này.



Béo phì hoặc thừa cân – trọng lượng dư thừa gây ra những thay đổi trong mạch máu và khắp cơ thể, có thể làm tăng huyết áp.



Hút thuốc

Huyết áp tăng tạm thời mỗi khi hút thuốc



Thiếu tập thể dục

Không tập thể dục có thể dẫn đến tăng cân và những người ít vận động thường có nhịp tim cao hơn.



Chế độ ăn uống không lành mạnh

Chế độ ăn quá nhiều muối (hoặc natri) và ít kali sẽ khiến cơ thể giữ nước, làm tăng huyết áp.



Chủng tộc

Huyết áp cao đặc biệt phổ biến ở những người da đen



Căng thẳng

Mức độ căng thẳng cao có thể dẫn đến huyết áp cao tạm thời

Nguồn: [Huyết áp cao \(tăng huyết áp\) - Triệu chứng & nguyên nhân | Phòng Khám Mayo \(mayoclinic.org\)](#); [Tăng huyết áp \(who.int\)](#); [Huyết Áp Cao | CDC \(cdc.gov\)](#)

Những Gì Ảnh Hưởng Đến Chỉ Số Huyết Áp?



Một số yếu tố có thể ảnh hưởng đến chỉ số huyết áp:

Lo lắng về việc phải đo huyết áp – Đây được gọi là “hội chứng áo choàng trắng”. Có tới 1/3 số người có chỉ số huyết áp cao khi được đo tại văn phòng bác sĩ có thể có chỉ số huyết áp bình thường khi được đo bên ngoài văn phòng đó.

Những gì đã ăn, uống hoặc làm trước khi đo huyết áp – Chỉ số huyết áp của một người có thể cao hơn nếu họ hút thuốc, uống bia rượu hoặc caffeine, hoặc tập thể dục trong vòng 30 phút trước khi đo huyết áp.

Tư thế ngồi – Khi ai đó bắt chéo chân và thả cánh tay xuống một bên, thay vì đặt tay lên bàn ngang tầm ngực, huyết áp của họ có thể tăng lên.

Nguồn: [Đo Huyết Áp | CDC \(cdc.gov\)](#)

Các Cách Kiểm Soát Huyết Áp Cao

Nếu người mà quý vị hỗ trợ bị thừa cân hoặc béo phì, hãy khuyến khích họ giảm cân.

Khuyến khích tập thể dục thường xuyên, với mục tiêu là vận động thể chất vừa phải ít nhất 30 phút mỗi ngày.

📖 Đọc thêm về cách duy trì [lối sống lành mạnh](#)

Cung cấp một chế độ ăn uống lành mạnh, bao gồm ngũ cốc nguyên hạt, trái cây và rau quả, và thực phẩm ít chất béo, chất béo bão hòa và muối

- 📖 Cho họ ăn ít thực phẩm chế biến sẵn hơn
- 📖 Không thêm muối vào thức ăn quý vị đang nấu
- 📖 Đọc thêm về [chế độ ăn uống lành mạnh](#)

Khuyến khích thói quen ngủ tốt

📖 Đọc thêm về [cải thiện giấc ngủ](#)

Giảm căng thẳng.

- 📖 Hỗ trợ tránh các tác nhân gây căng thẳng
- 📖 Khuyến khích tìm thời gian thư giãn
- 📖 Dành thời gian cho các hoạt động hoặc sở thích thú vị
- 📖 Thực hành hít thở sâu

Khuyến khích uống ít bia rượu hơn

Hỗ trợ người đó bỏ hút thuốc lá.

Nếu người đó được chẩn đoán mắc bệnh huyết áp cao, hãy giúp họ theo dõi huyết áp.

Trong một số trường hợp, bác sĩ của họ có thể kê đơn thuốc để giúp kiểm soát huyết áp.



Nguồn: [10 cách kiểm soát huyết áp cao mà không cần dùng thuốc | Phòng Khám Mayo \(mayoclinic.org\)](#)

Nguồn Hỗ Trợ Bổ Sung

- 🔗 [Quản Lý Huyết Áp của Tôi \(PDF\)](#)
- 🔗 [Sổ Nhật Ký Huyết Áp của Tôi \(PDF\)](#)
- 🔗 [Lần Khám Huyết Áp Đầu Tiên của Tôi \(PDF\)](#)
- 🔗 [Dữ Liệu về Huyết Áp Cao \(cdc.gov\)](#)